

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和2年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「子育てママの 肩こり・むくみ すっきり講座」を開催しました

令和2年度 県民講師チャレンジ講座

【子育てママの 肩こり・むくみ すっきり講座】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「子育てママの 肩こり・むくみ すっきり講座」
- 講師名 二見 彩乃（ふたみ あやの）
- 日 時 令和3年2月3日（水） 10：00～11：00



講師の二見さんは、以前看護師として、病院や保育所で働かれていました。その時の経験を活かし、現在はさらに資格を取って、リンパのセラピストとして活動をされています。今回は「自分のことはさておきで、家族のこと、周囲のことに頑張りすぎてしまっているママ、疲弊しているママに参加してもらいたい。リンパマッサージを通して、心身ともにリフレッシュする時間や、自身を労わる時間の大切さを伝えたい」と講座を開催されました。



二見さんは3人の子どもを子育て中とのこと。今日もここに来るまでにいろいろありましたと、自宅でのバタバタ劇をお話されました。続いて参加されたママたちも今日してきたことをペアで話し、互いに「頑張ったね」と声を掛け合う褒め褒めタイムを持ちました。

すっきり場が温まったところで、本日使うオイル登場。「ゼラニウム」のオイルには女性ホルモンのバランスや自律神経を整える、むくみを改善するなどの効果があるそうです。

まずはストレッチで筋肉をほぐしながら、首や肩のリンパを流していきました。続いてオイルを使って、足をマッサージ。二見さんは「リンパはゆっくり流れています。マッサージもゆーっくりと、骨や筋に沿って流しましょう」とコツや場所、体の仕組みなどを説明。さらに、女性ホルモンのバランスを整えるツボなども紹介されました。

「今日は手技を伝えるだけでなく、ママたちに笑顔で帰ってもらうのが目標」と話されたとおり、二見さんは、ママを労い、ほっとできるお話や言葉かけを随所にちりばめられます。およそ40分ほどのマッサージが終わるころには、心も体もポカポカになりました。



最後は、二見さんから皆さんへお手紙をプレゼント。「皆さんが毎日行っていること、子育ても、家事も、とても素晴らしいことです。人と比べる必要もありません。自分のことを褒めてあげてください」とメッセージを贈られました。

この日は約半数の方が子ども連れでの参加でした。二見さんの「皆さんで温かく見守りましょう」との声かけもあって、終始和やかで優しい雰囲気会場を包んでいました。子どもがいることで、さらにママ同士の会話も増えたようです。講座が終わった後も、二見さんへの質問や、ママ達の温かな交流がしばらく続いていました。

【参加者の感想より】

- ゆったりとした空間とお話の中でマッサージをしたり、おしゃべりをしたり、とてもいい気分転換になりました。子ども連れでも参加できて良かったです。毎日こなしているルーティンをいかに早く終わられるかと時間に追われてばかりなので、自分をいたわる時間もとらないとなあと思いました。先生のお話もスツと心に入ってきて、あたたかい気持ちになりました。
- ただ手技を習って終わりと思っていたけど、実は気持ちのケアが大事とお話を聞いて、ずーっと誰にも気づいてもらえず、誰にも褒めてもらえない家事をしている自分を自分で褒めてあげようと思いました。
- 講座の内容も素敵だったのですが、先生の人柄か、教室の雰囲気も参加された方々みんながふんわりと優しくてリフレッシュできました。
- ゆっくりのペースで、ひとつひとつ丁寧に教えてくださって、とても分かりやすかったです。

今後の二見さんの活躍を応援しています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A

